

MISE 2025

Informace ke stanovištím

Na co se můžete těšit i připravit

- bude to prověrka fyzické zdatnosti a psychické odolnosti.
- zaměříme se na spolupráci v týmu.
- prověříme vaši schopnost pracovat pod tlakem.
- vyzkoušíte si hledat netradiční řešení v netradičních úkolech.
- je to sice závod, ale taky vám připravíme něco na odlehčení.
- na všechno se připravit předem nelze, ale něco vám ulehčíme a posíláme podklady. Jak s nimi naložíte, záleží jen na vás. Kdo je připraven, není překvapen.

Práce s mapou

- doporučujeme si stáhnout do mobilního telefonu offline mapy z aplikace Mapy.cz - Pardubický kraj
- setkáte se minimálně se dvěma typy map. Ukázky najdete zde.
- doporučujeme si nastudovat značky, které se na mapách mohou vyskytnout - přiloženo v dokumentu

Ukázka mapy, která bude k dispozici pro každý tým



MISE 2025

Ukázka mapy, se kterou se můžete setkat na stanovišti



MISE 2025

Mapové symboly a značky pro orientační běh

Mapové symboly a popisy kontrol

	les – snadný běh		vrstevnice – hřbít, nos		silnice
	les (hustník) – pomalý běh / obtížný běh / neprůchodný		vrstevnice – údolíčko		zpevněná cesta
	podrost – pomalý běh / obtížný běh		vrstevnice – sedlo		cesta
	otevřený prostor – louka / pole		sráz (hliněný)		pěšina
	sad		lom		nevýrazná pěšina
	divoký otevřený prostor (paseka)		mělká rýha		průsek
	zarostlá paseka		rýha		železnice
	sídlíště, soukromý pozemek		hráz		lávka
	světlina		kupka		elektrické vedení
	roh lesa		malá kupka		kamenná zeď
	skupina stromů		prohlubeň		plot
	výrazný strom		malá prohlubeň		vysoký plot (nepřekonatelný)
	vývrat		jáma		rozpadlý plot
	výrazná hranice porostů		rozbitý povrch		průchod
	rybník		skalní sráz – neschůdný, schůdný		budova
	rybníček		skalní věž		zřícenina
	překonatelný vodní tok (potok)		úzký průchod (skalní)		zpevněný povrch
	pramen		kámen, velký balvan		krmelec
	malý vodní příkop (vodoteč)		shluk balvanů		malá věž, posed
	bažina		jeskyně		vysoká věž
	pevná půda v bažině		balvanové pole		hraniční kámen, mohyla, trigonometrický bod
	úzká bažina				
	jáma s vodou				
	studna				



A	B	C	D	E	F	G	H
1	31			3			

A – číslo kontroly; B – kód kontroly; C – který objekt (z několika podobných); D – objekt kontroly (zpravidla mapová značka); E – další informace o vzhledu objektu kontroly; F – rozměry objektu kontroly, resp. kombinace dvou objektů kontroly; G – umístění lampionu vzhledem k objektu kontroly; H – další důležité údaje o kontrole

MISE 2025

Mapové symboly a značky

MAPOVÉ ZNAČKY			
Sídla a jednotlivé objekty			
	budova, blok budov		meteorologická stanice; čerpací stanice pohon. hmot
	budova s popisem		větrný motor; větrný mlýn
	zničená budova, rozvalina		kůlna; skleník
	veřejný krytý průjezd		parkoviště; přístaviště
	kostel; kaple		lyžařský můstek
	věžovitá stavba; téžní věž		elektrické vedení na stožárech
	ústí šachty v provozu; mimo provoz		elektrické vedení na sloupech
	tovární komín; pošta		dálkový produktovod
	kříž, sloup; mohyla, pomník		dopravníkový pás
	rozhledna; vysílač		rozhledna; vysílač
	rozhledna s vysílačem; pevnůstka, bunkr		opěrná zeď u komunikace
	hřbitov		historická hradba
Popis			
DUBÍ	město	<i>Belveder</i>	jméno objektu
BEDŘČ	část města	Pastvicka	pozemková trať, ostrov
Vlkov	obec, městys	HEJLÍK	pohoří, kopec, údolí, rokle
Zálesí	část obce, městysu	LABE	splavný vodní tok
<i>Radobyl</i>	místní část, samota	<i>Jezero</i>	vodní tok a plocha, pramen

Komunikace	
	D1 dálnice
	27 silnice pro motorová vozidla
	64 silnice I. třídy
	149 silnice II. třídy
	silnice III. třídy, neevidovaná silnice
	dálnice, silnice pro motorová vozidla ve stavbě
	silnice ve stavbě
	průtah silnice I. a II. tř. sídlem
	silniční tunel
	polní a lesní cesta udržovaná, hlavní spojovací cesta
	polní a lesní cesta neudržovaná
	pěšina; parková cesta
	ulice sjízdná
	ulice nesjízdná
	most
	lávka
	propustek, podchod

Souřadnicové sítě			
1193	popis pravoúhlé souřadnicové sítě systému JTSK v km	47°22'	popis zeměpisné sítě v souřadnicovém systému ETRS89
47°22'	popis zeměpisné sítě v souřadnicovém systému JTSK		
Vodstvo			
	pramen, studánka; studna, vrt		vodní plocha
	vodní tok do 5 m šířky		vodopád do 5 m; nad 5 m š.
	vodní tok nad 5 m šířky		přehradní hráz
	podzemní vodní tok		směr vodního toku
	občasný vodní tok		jez do 5 m; nad 5 m šířky
	ochranná hráz, sypaný val do 10 m šířky		plavební komora
	ochranná hráz, sypaný val nad 10 m šířky		přehradní hráz s komunikací
	lázeňské zřídlo, kašna		jez s lávkou
	vodojem věžový; vodojem zemní		přívaz
	akvadukt		brod
	shybka (podtok) do 5 m; nad 5 m šířky		usazovací nádrž, odkaliště

Porost, povrch a využití půdy			
	louka, pastvina; povrchová těžba, lom, halda		orná a ostatní půda, účelový areál
	ovocný sad, zahrada; okrasná zahrada, park		osamělý strom; osamělý lesík
	vinice; chmelnice		chatová kolonie, kempink, koupaliště, rekreační zastávka, skanzen, zoologická zahrada
	lesní půda se stromy; lesní půda s křov. porostem		autobusové nádraží, čerpací stanice pohon. hmot, čistírna odpadních vod, elektrárna, průmyslový podnik, přečerpávací stanice, přístav, rozvodna, skládka, transformovna
	lesní půda s kosodřevinou; lesní průsek		
	močál, bažina; rašeliniště		
	stromořadí, úzký pruh lesa		
	živý plot		
Hranice			
	státní hranice		hranice přesahu obce na území jiné obce
	krajská hranice		hranice katastrálního území
	okresní hranice, hranice městského obvodu v Praze		hranice městské části v Praze, měst. části nebo měst. obvod ve statutárních městech
	obecní hranice		hranice chráněného území
	hranice porostu a užívání půdy		

MISE 2025

Terénní reliéf

	vrstevnice základní		terénní stupeň, násep, zářez, srázný břeh
	vrstevnice zdůrazněná		jáma, terénní stupeň
	vrstevnice doplňková		řada nahromaděných kamenů
	vrstevnice se spádovkami		osamělá skála, balvan
	rokle, výmol		skupina balvanů
	skály		vstup do jeskyně
	sesuv půdy, kamenitá a štěrkovitá suť		kótovaný bod

Body bodových polí

25	trigonometrický bod	24.1	přidružený bod
244	zhušťovací bod		trvale signalizovaný bod
	vybraný bod ČSTS se souřad. určenými v systému ETRS89, základní nivační bod, bod základní geodynamické sítě, absolutní tíhový bod		polohového bodového pole
			bod výškového bodového pole
			bod tíhového bodového pole

Pásová značka

Šipka

Vícebarevná značka

Místní značka

Koncová značka

Odbočka k vrcholu či vyhlídce

Odbočka ke zřícenině hradu či jiného objektu

Odbočka ke studánce nebo pramenu

Odbočka k jinému zajímavému objektu

Značení naučné stezky

Turistická tabulka

Turistická směrovka

V terénu se můžeme setkat také s tvarovými významovými značkami a to především na odbočkách k turisticky významným cílům. Tato nás např. zavede k vrcholu s rozhledem nebo k vyhlídce.

Odbočka ke zřícenině hradu či jiného objektu

Odbočka k jinému zajímavému objektu

Odbočka a značení ke studánce.

V blízkosti měst, rekreačních a turistických středisek se můžete setkat také s tvarovým místním značením. Vedoucí barva je vždy vpravo nahoře. Těchto místních značek se užívá hlavně pro značení kratších vycházkových okruhů.

Značení naučné stezky

Práce s buzolou - odkaz zde

Převody zeměpisných souřadnic (budete používat poze mobil na výpočet) - odkaz zde

Naučit se základní topografické značky (včetně barevnosti a zákresu) - odkaz zde

Naučit se základní kompozici mapy (měřítko, severka, legenda, nadpis.....) - odkaz zde

Naučit se základní výpočty v mapě (vzdálenost, převýšení, orientace) - odkazy - první, druhý, třetí

MISE 2025

Základy první pomoci

První část: Postup při nálezu zraněného - Rozhlédni se

Když narazíte na zraněného člověka, je klíčové zachovat klid a postupovat systematicky, abyste pomohli co nejefektivněji. Dodržujte následující kroky:

- Zajištění bezpečnosti: Nejprve se ujistěte, že je situace pro vás bezpečná. Pokud hrozí nebezpečí (např. dopravní nehoda, požár), volejte jako první složky IZS (Integrovaný záchranný systém).
- Vyhodnoťte situaci: Pořádně zjistěte, co vše se v situaci nachází (počty zraněných i nezraněných osob, materiály, které vám mohou pomoci či naopak bránit v poskytnutí pomoci etc.).
- Pouze pokud je pro Vás situace bezpečná, postupujte dále. Jinak kontaktujte IZS – preferovaně na čísle 155.

Druhá část: Zajištění základních životních funkcí - Reaguj

- Zjistěte, zda je zraněný při vědomí. Vědomí kontrolujeme oslovením, zatřesením a bolestivým podnětem. Pokud na nic z toho nereaguje, považujeme jej za bezvědomého.
- Zjistěte, zda zraněný nemá masivní krvácení. Jedná se o kontinuální výtok krve (krev nemusí vystříkovat). Masivní krvácení je potřeba co nejrychleji zastavit.
- Zjistěte, zda zraněný dýchá. Pokud je osoba v bezvědomí, je potřeba zajistit záklon hlavy a kontrolu dechu. Zraněného umístíme do polohy na zádech a tahem za bradu mu zakloníme hlavu. Následně poslechem či dotykem kontrolujeme výdech v oblasti úst, očima sledujeme pohyb hrudníku. Za 10 vteřin musí být minimálně 2 kvalitní nádechy - jinak se pacient považuje za nedýchající.
- Pokud nastane kterákoliv ze situací bezvědomí/masivně krvácející/nedýchající, OKAMŽITĚ voláme 155 a činíme kroky zabraňující zhoršení stavu, viz. níže.

Jinak postupujeme dále.

MISE 2025

Třetí část: Kontrola pacienta - Rozmýšlej

- V této fázi se snažíme pacienta vyptat na skutečnosti, které by mohly souviset s jeho zdravotním stavem.
- Věci související se situací. Co a jak se stalo, časová osa situace, kolik lidí bylo zapojeno, jestli si zraněný vše pamatuje...
- Věci související se zdravotním stavem. Zda se s něčím léčí/bere nějaké léky, už se mu něco takového někdy stalo, má nějaké alergie...
- Vše ostatní. Nepotřebuje někomu zavolat, kdy naposledy jedl a pil, není mu zima...
- Zvažujeme, zda situaci jsme schopni vyřešit samostatně, či potřebujeme radu a případně zavolat na číslo 155.

Postup při řešení některých kritických stavů

1. Dýchání a resuscitace:

- Pokud osoba nedýchá či nedýchá dostatečně, okamžitě zavolejte 155 a začněte s resuscitací.
- Umístěte pacienta na záda na pevnou podložku, klekněte si z boku, a nataženými rukama stlačujte střed hrudníku (na hrudní kosti) 5-6 cm rychlostí 100-120x za minutu.
- Pokud jste proškoleni v umělých deších, či je pacient mladší 18ti let, a jste ochotni, dejte po 30ti stlačeních 2 umělé vdechy.

2. Krvácení:

- Pokud osoba masivně krvácí, zastavte ztrátu krve tlakem v ráně - nejideálnější varianta je, pokud tak pacient učiní sám - tlakem prsty v ráně.
- Pokud toho není schopen, učiňte tak vy - ideálně se chraňte před možnou infekcí krví (použití rukavic či jiného nepromokavého materiálu = igelitu).
- Teprve po zástavě krvácení voláme 155.

MISE 2025

3. Dušení:

- Zkontrolujte, zda zraněný kašle nebo se dusí.
- Pokud je schopen stále mluvit, pouze slovně podporujeme v kašli.
- Pokud nemůže mluvit a dýchat, zkuste vyčistit dýchací cesty (úderý mezi lopatky, Heimlichův manévr).

4. Zlomeniny:

- Nikdy se nesnažte kost rovnat.
- Nechte zraněného, ať si přidrží končetinu v poloze, které mu vyhovuje, a následně jej transportujete do nemocnice.
- U dolních končetin volejte 155 kvůli transportu.

5. Šok:

- Příznaky šoku zahrnují bledost, chladnou kůži, zrychlený tep a neklid.
- Nechte pacienta vybrat si polohu, která mu vyhovuje.
- Zajistěte teplo (např. přikryjte ho dekou) a klid až do příjezdu záchranné služby.
- POZOR - šok může být projevem některých závažných stavů - např. vnitřního krvácení.

6. Podezření na poranění páteře:

- Pokud situace naznačuje poranění páteře (pád z výšky, náraz ve vyšší rychlosti), s pacientem nijak nehýbejte.
- Pokud je při vědomí, upozorněte jej, ať se nehýbe.
- Zafixujte hlavu proti náhodnému pohybu.
- Volejte 155, kontrolujte stav vědomí a dýchání pacienta.
- Pokud dojde k zástavě dechu, ZAČNĚTE S RESUSCITACÍ - má přednost před fixací hlavy.

MISE 2025

Na co se soustředit při vyšetření zraněného

1. Vyšetření životních funkcí: Zkontrolujte:

- Dýchání: Zda zraněný pravidelně dýchá, není-li přítomen nepravidelný dech nebo dušení se.
- Krvácení: Zkontrolujte přítomnost masivního krvácení.
- Vědomí: Reakce zraněného (mluvení, reakce na dotek, bolest).

2. Vyšetření těla:

- Prohlédněte celé tělo zraněného, abyste odhalili možné zlomeniny, krvácení, otoky nebo popáleniny.

3. Priority:

- Nejdříve zajištění dýchacích cest a oběhu.
- Kontrola masivního krvácení.
- Až poté řešte další zranění jako jsou zlomeniny nebo popáleniny.

Řešení situace s větším počtem zraněných

1. Při situaci s více pacienty nejprve vyhodnoťte celou situaci, teprve podle toho číňte další kroky. Smyslem je nezastavit se u prvního zraněného a ignorovat ostatní.
2. Volejte 155 – pokud je na místě více osob, určete jednoho zajišťujícího spojení se záchrannou službou.
3. Prvně se věnujte pacientům se závažnějšími stavy – nedýchající, masivně krvácející a v bezvědomí. Kdo chodí a křičí, je na tom lépe než ten, kdo leží a chrčí.
4. Využijte každou pomoc, která je na místě – zapojte okolo stojící lidi do úkolů, na které budou stačit – shromáždění lehce zraněných na jedno místo, navigování záchranky, kontrola pacientů etc.

MISE 2025

Uzly

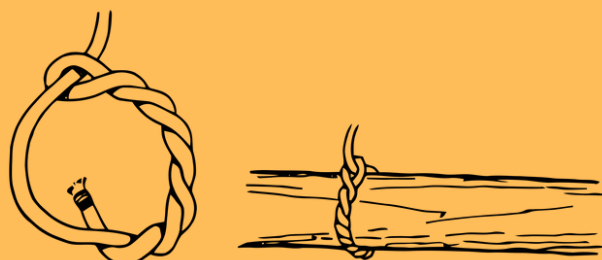
Během závodu využijete znalost několika uzlů a ukotvení.

Lodní smyčka

Jednoduchý a rychlý kotvicí uzel, výborné vlastnosti si ale drží jen na předmětech s kulatým, či oválným obvodem.

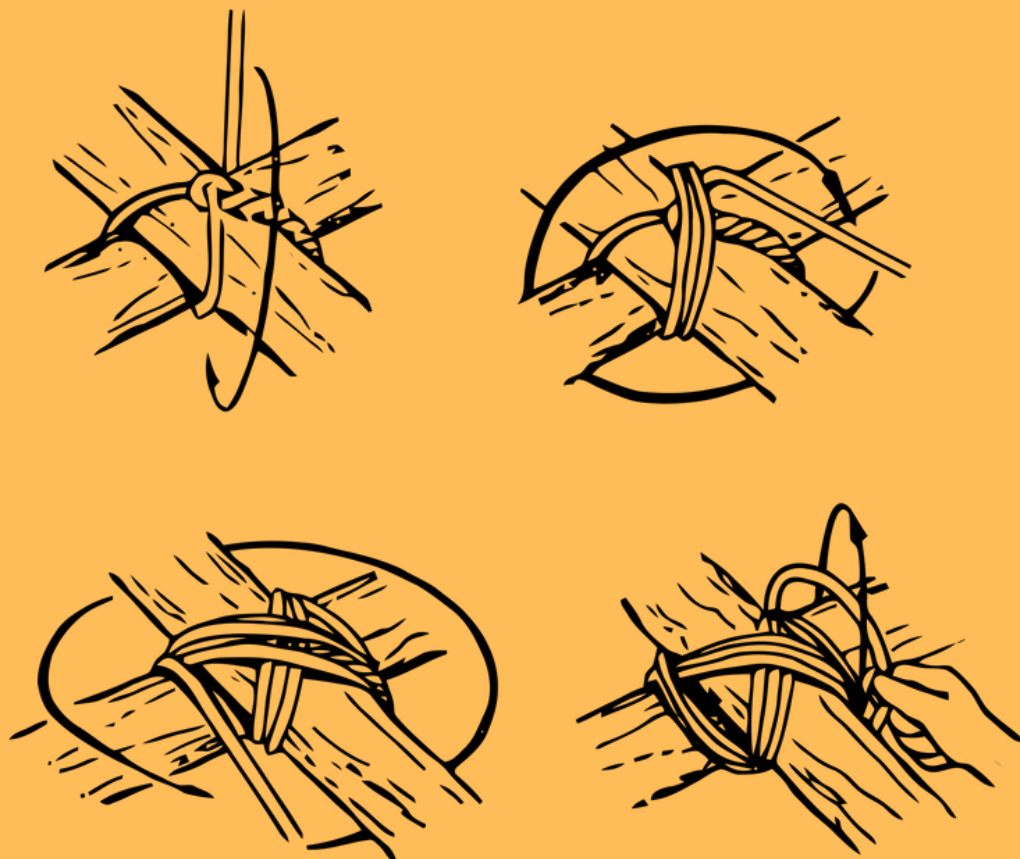


Tesařský uzel



Šikmá vazba

Slouží ke spojení dvou kulatin, které na sebe nejsou kolmé, a ani jedna není zatížena tlakem dolů. Začíná se dřevařským uzlem na vodorovné kulatině. Obtočíme třikrát svislou kulatinu a pokračujeme dále ve vodorovném směru opět třikrát, omotáme opět spoj kolem dokola mezikulatinami a zakončíme loďákem.



MISE 2025

Křížová vazba

Vytváří kříž, začíná se lodní smyčkou na svislé kulatině pod vodorovnou kulatinou. Klademe smyčky dle obrázku, stačí cca 3x odbočit, je potřeba stále dotahovat. Nakonec stáhneme kolem dokola mezi spojovanými kulatinami a zakončíme opět lodní smyčkou, tentokrát na vodorovné kulatině.

